

## Fiche 13. COMPÉTENCES DE SURVIE EN CAS DE CRISE

Nom: \_\_\_\_\_ Semaine débutée: \_\_\_\_\_

Pratiquez deux fois chaque compétence de survie en cas de crise, et décrivez votre expérience comme suit :

Quand avez-vous pratiqué cette compétence, et qu'avez-vous fait pour vous exercer?	Quelle était la crise (ce qui vous a amené à avoir besoin de cette compétence)?	Combien de temps avez-vous passé à pratiquer cette compétence ?	Évaluez avant/après l'utilisation des compétences.		Conclusions ou questions sur cette pratique des compétences	
			Votre niveau de tolérance à la détresse (0 = je ne peux pas la supporter ; 5 = je peux tout à fait y survivre)	Émotion		
				Intensité des émotions négatives (0-100),		Intensité des émotions positives (0-100)
STOP						
Pour et Contre						
TIP						
Distraire avec ACCEPTS						
S'apaiser avec les 5 sens						
AMÉLIOREZ le moment (IMPROVE)						